

E



Un peu « d'extra » Sucre Huile

D



2 Portions de Produits Laitiers

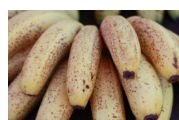
C



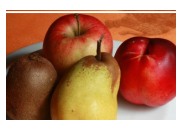
3 Portions de Protéines animales : Crustacés Œufs Viandes, Poissons



B



5 Portions de fruits et de légumes crus ou cuits



A



5 Portions de Céréales, féculents,